

Süß-saure Gemüsepfanne mit Fisch, Garnelen & Ananas



ZUTATEN:

- 750 g festkochendes Fischfilet (Rotbarsch, Kabeljau)
- 200 g Riesengarnelen
- 2 Paprikaschoten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Karotten
- 100 g Bambus-Sprossen
- 1 walnussgroßes Stück Ingwerwurzel
- 100 g Erbsen
- 8 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Zucker
- 100 g Sprossen (Mungbohnen-, Weizen-, Linsensprossen)
- 1 kleine Dose Ananas (260 g Abtropfgewicht)
- 4 EL Sojasauce
- 4 EL Zitronensaft
- 1-2 TL Stärke oder Saucenbinder
- 2 Knoblauchzehen

Fischfilet und Garnelen kalt abbrausen und trocken tupfen. Den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Gemüse putzen, waschen und abtropfen lassen. Paprika und Frühlingszwiebeln in mundgerechte Stücke, Karotten und Bambus-Sprossen in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und in kleine Stifte schneiden. 4 EL Raps-Kernöl erhitzen und das Gemüse, die Erbsen und den Ingwer darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, anschließend die Sprossen zugeben. Ananas abtropfen lassen, den Saft auffangen. Ananas in Stücke schneiden, zu dem Gemüse geben und mit erhitzen. Ananassaft, Sojasauce und Zitronensaft zugeben. Mit etwas Stärke oder Saucenbinder binden. In einer zweiten Pfanne 4 EL Raps-Kernöl erhitzen, den Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden. Knoblauch, Fisch und Garnelen kross anbraten, salzen, pfeffern und mit dem Gemüse mischen. Dazu schmeckt Reis.

Pro Person: 520 kcal (2173 kJ), 48,1 g Eiweiß, 25,6 g Fett, 22,1 g Kohlenhydrate (1,8 BE)